



週間メニュー



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂

		4月15日 (月)	4月16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)	4月20日 (土)	4月21日 (日)
朝食	A (パン)	じゃが芋とウィンナーのピリ辛和え	マカロニチキン	野菜炒め	だし巻玉子	ポテトとベーコンのバターソテー	肉団子の旨煮	ウィンナー
		コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ
	総エネルギー (Kcal)	632	676	704	620	671	714	695
	総エネルギー (Kcal)	21	25	26	22	23	26	25
	B (ご飯)	じゃが芋とウィンナーのピリ辛和え	マカロニチキン	野菜炒め	だし巻玉子	ポテトとベーコンのバターソテー	肉団子の旨煮	ウィンナー
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	総エネルギー (Kcal)	784	832	856	772	824	864	844
総たんぱく質 (g)	20	24	24	21	21	25	24	
昼食	主菜A	ちゃんぽんめん	ミックスフライ	牛肉とこんにゃくの甘辛炒め	チキングリル 香味ソース	ビビンバ丼	鯖の野菜ポン酢	カレー風味の豚天
	総エネルギー (Kcal)	971	1102	1141	1033	1080	942	971
	総たんぱく質 (g)	28	25	31	35	29	31	38
	主菜B			牛肉のしぐれ煮	鶏肉のオイマヨ炒め		鯖の塩麹焼き	豚肉の味噌炒め
	総エネルギー (Kcal)	981	1066	1236	1032	1048	918	1032
	総たんぱく質 (g)	31	25	34	32	29	32	30
小鉢	れんこんのはさみ揚げ 蒸し焼売	ツナポテトドレッシング和え もやしのカレーオイスター炒め	いか天の甘酢あん	ブロッコリーのゴママヨ和え	青梗菜の中華ソテー 中華サラダ	根菜と挽肉のしぐれ煮	ブロッコリーとゆで卵のサラダ	
汁物等	ごはん	コンソメスープ	かき玉汁	わかめスープ	中華スープ	かき玉汁	すまし汁	
夕食	主菜A	豚肉の生姜焼き	ガリバタチキン	ポークソテー	カレイの唐揚げ	豚肉の生姜風味揚げ	鶏肉の明太子マヨ焼き	シーフードピラフ
	総エネルギー (Kcal)	973	905	995	924	1001	986	786
	総たんぱく質 (g)	31	38	32	31	29	34	20
	主菜B	豚肉と野菜の中華煮	鶏肉のピリ辛味噌煮	ポークチャップ		豚肉の胡麻味噌焼き	鶏肉のバーベキューソース煮	
	総エネルギー (Kcal)	1009	958	1043	904	948	986	700
	総たんぱく質 (g)	32	34	33	28	30	36	22
小鉢	スナップエンドウの中華和え	春雨サラダ	大根わかめサラダ	鶏団子と白菜の中華煮 明太れんこんサラダ	小松菜のわさびマヨネーズ和え	ほうれん草のサラダ	ピーマンの肉詰めフライ チキンサラダ	
汁物等	味噌汁	わかめスープ	コンソメスープ	味噌汁	すまし汁	コンソメスープ	コンソメスープ	

※材料の仕入れの都合により、献立が一部変更になることがあります。